Sexualität im Alter

◆

Lebenswelten und
soziale Netzwerke alter Menschen

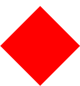
◆

Oliver Kloss ◆ 2020

„Liebe kennt kein Alter.“

Blaise Pascal

Grundbegriffe



Sexualität versus Gender

Biologie:

Sexualität = Befruchtung der Eizelle durch ein Spermium (Geschlechtsdimorphismus)

Gender = Zygote entwickelt sich zur geschlechtlichen Zelle

Umgangssprache:

Sexualität = Praktiken zum Zwecke von Orgasmen

Sozial-Konstruktivismus:

Gender = Herausbildung des sozialen Geschlechtes durch Sprechakte

Sexualität versus Gender

Der unterschiedliche Gebrauch der Begriffe **Sexualität** und **Gender** in den sehr verschiedenen Bereichen der **Umgangssprache** oder der **Biologie** oder des **soziologischen Konstruktivismus** führt bisweilen zu großen Missverständnissen.

Zum Beispiel sprechen wir heute in der **Umgangssprache** von Homosexualität, wenn gleichgeschlechtliche Partner Praktiken zum Erreichen von Orgasmen ausleben, während die **Biologie** von Homosexualität z.B. bei Zwittern spräche, wenn sie sich fortpflanzen.

Sexualität versus Gender

Die Missverständnisse infolge bereichsspezifischer Begrifflichkeiten haben inzwischen im politischen Bereich zu einer bisweilen absurden Polemik geführt.

Der **Sozialkonstruktivismus** negiert nicht die **Biologie**, hebt aber hervor, dass es (1.) zwischen biologischer Physis (Geschlechtsdimorphismus) und dem Selbstempfinden eines Menschen Widersprüche geben kann und (2.) dass sich nicht jeder Mensch einem der beiden biologischen Geschlechter zuzuordnen vermag („divers“).

Sexualität versus Gender

Biologen betonen, dass von solchen Problemen mit dem biologischen Geschlecht nur eine Minderheit betroffen sei (ca. 2 bis 4 Prozent).

Nichts spricht dagegen, ihnen in einem liberalen Staat die gleichberechtigte Anerkennung zu gewähren. **Sexologen** nehmen an, es gäbe überdies 1 bis 2 Prozent asexuelle Menschen, die sich evolutionär noch nicht erklären lassen.

Die **Medizin** erlaubt heute, Probleme mit dem biologischen Geschlecht weitgehend operativ und therapeutisch zu behandeln.

Sexualität versus Gender

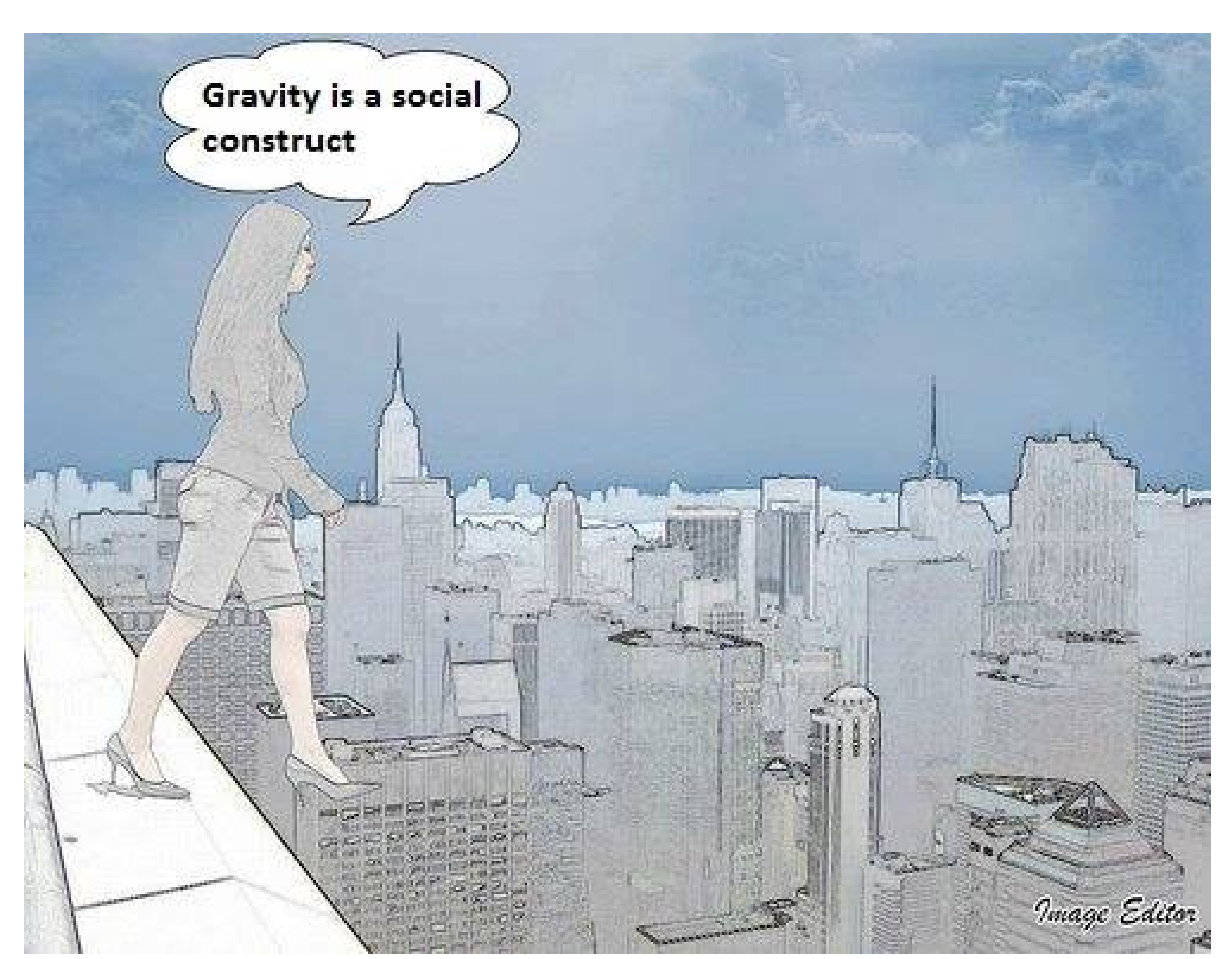
Nur der **Radikale Konstruktivismus** behauptet, alle „Realität" sei sozial konstruiert.

Für Vertreter dieser philosophischen Richtung gibt es keine von der Sprache unabhängige außersprachliche Realität.

Auch die Begriffe der Physik und Biologie wären demnach nur innerhalb der jeweiligen Sprachspiele sinnvoll. Mithin gälte auch die Gravitation im **Radikalen Konstruktivismus** als soziales Konstrukt.

Ob eine solche philosophische Position praktisch gelebt werden kann, sei dahingestellt.

Radikaler Konstruktivismus



Funktionen der Sexualität

1. **Lustfunktion** – Befriedigung körperlicher Bedürfnisse

2. **Sozialfunktion** – Suche nach Gemeinschaft

3. **Funktion der Fortpflanzung** – Zeugung von Nachkommen

4. **Funktion der Identität** – Ausdruck der je eigenen Lebensfreude und Vitalität

Körperliche Veränderungen bei Frauen im Alter

- Verringerung der Produktion von Gleitsubstanz
- Kürzerer Orgasmus
- Zeit bis zum Orgasmus dauert länger

Körperliche Veränderungen bei Männern im Alter

- Zeit bis zur Erektion dauert länger
- Erektion weniger intensiv
- Ejakulat wird weniger
- Refraktärzeit hält länger an

Bei der menschlichen Sexualität bezeichnet **Refraktärphase** oder Erholungsphase den Zeitraum nach einem Orgasmus, in dem ein weiterer physiologisch nicht möglich ist.

Medikamente mit Einfluss auf die Sexualität

1. Herzpräparate
2. blutdrucksenkende Mittel
3. Diuretika
4. Medikamente zur Senkung der Blutfettwerte
5. Entzündungshemmer
6. Antiepileptika
7. Antidepressiva

…

Erkrankungen, die das sexuelle Leben im Alter beeinträchtigen

1. Erkrankungen im Bereich der Blase und der Geschlechtsorgane (z.B. Harnwegsinfekte, Prostatahyperplasie)
2. Herz- und Kreislauferkrankungen
3. Durchblutungsstörungen
4. Leber- und Nierenerkrankungen

Erkrankungen, die das sexuelle Leben im Alter beeinträchtigen

5. Multiple Sklerose
6. Morbus Parkinson
7. Demenzielle Erkrankungen
8. Alkohol- und Medikamentenmissbrauch
9. Depression

Trends zur Sexualität im Alter

- Sexuelle Bedürfnisse sind auch im höheren Lebensalter vorhanden.
- Suche nach festen Bindungen und Partnerschaften kann fortbestehen.
- Noch immer ist das Thema tabuisiert, aber es deuten sich Veränderungen an!

Veränderungen der Bedürfnisse

- im genital-biologischen Bereich durch hormonelle Veränderungen, die jedoch nicht zur Einschränkung der sexuellen Aktivität führen müssen
- Bedürfnisse auf nicht-genitaler Ebene (seelisch-geistige Liebe) bleiben unverändert
- Sexualleben wird oft als entspannter und schöner erlebt, denn Angst vor Schwangerschaft oder das Gefühl, sich beweisen zu müssen, entfallen.

Einflussfaktoren auf sexuelle Aktivität

- physisches und psychisches Empfinden
- Existenz einer Partnerschaft
- Eigene Einstellung zur Sexualität
- räumliche Möglichkeiten für Intimität

Bedeutung der Biographie für die Sexualität

- Negative und positive Erlebnisse, z. B. Kriegserlebnisse, gute Partnerschaften
- Sexualmoral früher sehr rigide
- Sexualität als eheliche Pflicht
- Bisherige Gewohnheiten des Auslebens verändern sich im Alter kaum noch.

Gründe, weshalb Frauen im Alter oft schwerer einen Partner finden

- Zahl der Frauen in der Altersgruppe liegt weit höher
- Gesellschaftliche Stereotype und Reaktionen aus dem Umfeld
- Selbständigkeit und Unabhängigkeit kann bewusst gewählt sein
- Mangel an Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme


EINER GEHT NOCH
ERWIN
KARL
HEINZ

Vorurteile zur Sexualität im Alter

- Mangel an Interesse im Alter
- Sexualität sei nicht mehr möglich
- Beziehungen bestehen nur noch im seelisch-geistigen Bereich
- körperliche Liebesbeweise seien im Alter unschicklich

Bedeutung der Sexualität in der Pflege

- Pflegehandlungen sind ein Eingriff in die Intimsphäre.
- Der alte Mensch hat sexuelle Empfindungen.
- Die Pflegefachkraft hat sexuelle Empfindungen.

Probleme bei der Pflege von Frauen durch männliche Pflegefachkräfte

- Scham
- negative sexuelle Erlebnisse
- Gewalterfahrungen mit Männern (z.B. im Krieg)

Besonderheiten bei der Intim-Toilette

- Einsatz (nach Möglichkeit) weiblicher Pflegekräfte
- Behutsamkeit bei der Intimpflege
- Intimpflege so weit wie möglich selbst machen lassen
- Ruhe ausstrahlen, beruhigend wirken
- Gesprächsthema kann von Pflegehandlung ablenken

Mögliche Regeln für den Bereich ambulanter Pflege

- Vor Betreten des Zimmers/ der Wohnung anklopfen und auf ein „Ja, herein!“ warten.

- Einhalten von Zeiten, in denen ein Zimmer gar nicht betreten wird.

- Anbringen eines Schildes „Bitte nicht stören!“ und Respektieren des Wunsches.

- Möglichkeit schaffen, dass zwei Bewohner ein Zimmer beziehen können, auch wenn sie sich erst in der Einrichtung kennen gelernt haben.

Mögliche Regeln für den Bereich ambulanter Pflege

- Möglichkeit eines Rückzugsraumes
- Respektieren von Wünschen der Bewohner, auch wenn diese manchmal dem eigenen Verständnis von Pflege nicht entsprechen. So kann z.B. auf tägliche Ganzkörperwäsche verzichtet werden, wenn der Bewohner dies wünscht.
- Möglichkeit bieten, sich von einer Pflegefach-kraft gleichen Geschlechts helfen zu lassen.

Mögliche Regeln für den Bereich ambulanter Pflege

- Nach Möglichkeit sollte immer die gleiche Person bei der Intimpflege helfen, da dann ein vertrauensvolles Verhältnis aufgebaut werden kann und der Bewohner nicht den Blicken aller preisgegeben ist.
- …

Literatur- und Medienliste

Gerontosophia - **Wissen über das Altern für die Weisheit trotz des Alters –** Eine Sammlung von Material zu Themen der Gerontologie, der Altenpflege und zu angrenzenden Bereichen:

https://archive.org/details/@gerontosophia

Senioren auf Partnersuche – Arte-Reportage 2018:

https://archive.org/details/Senioren-auf-Partnersuche_Single-60plus_a

Die Lust der Männer – Geyrhalter-Film 2012:

https://archive.org/details/Die-Lust-der-Maenner_Geyrhalter-Film_201

Literatur- und Medienliste

Derrer-Merk, Elfriede/ Strauch, Ingrid/ Schwarz, Susanne/ Brendebach, Christine Maria/ Vernbro, Gertrud:

Prüfungswissen Altenpflege. Vorbereitung kompakt – alle prüfungsrelevanten Lernfelder. München, Urban & Fischer, 2. Auflage 2013, ISBN 978-3-437-25005-7.